

10月分 給食献立予定表

習志野市立大久保小学校

令和6年

日付	こ ん だ て め い	カロリー(kcal) たんぱく(g)	脂質(g) 食塩 相当量(g)	おもなざいりょう					
				主にエネルギーのもとになる		主に体を作るもとになる		主に体の調子を整えるもとになる	
1(火)	ごはん 牛乳 とうふステーキおろしだれ さつまじる ぶたしゃぶサラダ チーズ	589 22.1	17.0 2.2	こめ さとう ごま	こんにやく さつまいも ごまあぶら	牛乳 チーズ	とうふ ぶたにく	だいこん にんじん キャベツ きゅうり	しめじ こまつな ねぎ もやし
2(水)	こくとうパン 牛乳 ぶりキャベツカツ トマトスープ ジャーマンポテト	623 21.5	19.3 2.5	パン じゃがいも こむぎこ	あぶら パンこ	牛乳 ベーコン ほたて	ぶり ウインナー	にんじん セロリー トマト パセリ	たまねぎ キャベツ とうもろこし にんにく
3(木)	ごはん 牛乳 ぎすけあげ ジャーチャンドウフ ちゅうかあえ	704 30.5	22.7 2.1	こめ さつまいも ごま ごまあぶら	あぶら さとう でんぷん	牛乳 ちりめんじゃこ ぶたにく	だいず なまあげ	しょうが ねぎ しいたけ にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ たいのこ
4(金)	【150周年おいわいこんだて】 うめちりごはん 牛乳 てりやきハンバーグ すましじる のりずあえ とうにゅうパンナコッタ	601 25.5	18.7 2.8	こめ さとう でんぷん	ごま パンナコッタ	ちりめんじゃこ 牛乳 とりにく かつおぶし	ツナ ぶたにく はんぺん のり	うめぼし えのきたけ ほうれんそう キャベツ	だいこん にんじん こまつな たまねぎ
8(火)	しよくパン 牛乳 しろはなまめコロッケ やさいスープ マカロニサラダ	614 21.7	22.6 2.8	パン マカロニ バター パンこ	じゃがいも さとう あぶら こむぎこ	牛乳 ベーコン	しろはなまめ ツナ	キャベツ にんじん えのきたけ きゅうり	たまねぎ しめじ ほうれんそう とうもろこし
9(水)	ごはん 牛乳 にくだんごあまずあん ちゅうかふうコーンスープ きりぼしだいのナムル こくとうビーンズ	586 22.5	15.5 2.0	こめ でんぷん さとう	パンこ ごまあぶら	牛乳 とりにく	だいず たまご	たまねぎ とうもろこし きりぼしだいのこ こまつな	にんじん チンゲンサイ もやし
10(木)	【めのあいごデーこんだて】 ごはん 牛乳 さばみしょうづけ とんじる ツナとほうれんそうのあえもの ブルーベリーゼリー	659 26.2	23.6 2.0	こめ じゃがいも	さとう ゼリー	牛乳 ツナ	ぶたにく さば	しめじ だいこん こまつな もやし	にんじん ねぎ ほうれんそう キャベツ
11(金)	ごはん 牛乳 チキンカレー コーンサラダ ヨーグルト	694 21.3	15.6 2.3	こめ じゃがいも さとう	あぶら カレールウ	牛乳 ヨーグルト	とりにく	たまねぎ にんにく キャベツ とうもろこし	にんじん しょうが きゅうり
15(火)	ごはん 牛乳 とりにくのからあげ とうふとわかめのみそじる キャベツのつぼづけ	624 26.7	19.3 2.3	こめ でんぷん	あぶら	牛乳 とうふ あぶらあげ	とりにく わかめ	にんにく しめじ にんじん	しょうが だいこん キャベツ
16(水)	ごはん 牛乳 にらまんじゅう トックいりちゅうかスープ はくさいとしらたきのあえもの アセロラゼリー	585 20.9	13.3 2.3	こめ ごま さとう ゼリー	にらまんじゅうのかわ ごまあぶら トック しらたき	牛乳 とりにく	ぶたにく ハム	えのきたけ しいたけ チンゲンサイ にら キャベツ	にんじん ねぎ はくさい にんにく
17(木)	ごはん 牛乳 いかフライ だいずとあげボールのにももの からしあえ	674 30.6	19.3 2.2	こめ じゃがいも パンこ でんぷん	あぶら さとう こむぎこ こんにやく	牛乳 だいず あげボール	いか とりにく	にんじん さやいんげん こまつな	だいこん キャベツ
18(金)	テーブルロール 牛乳 コーンクリームグラタン コンソメスープ パリパリサラダ(カリタリア)	589 21.2	20.9 2.7	パン こむぎこ マカロニ カリタリア	じゃがいも さとう あぶら バター	牛乳 ベーコン ほたて	チーズ ツナ	たまねぎ セロリー キャベツ とうもろこし	にんじん パセリ きゅうり
21(月)	にこみうどん 牛乳 カレーちくわてん れんこんサラダ フルーツポンチ	586 21.2	25.6 3.3	うどん ごま こむぎこ	あぶら さとう ゼリー	とりにく なると ちくわ	あぶらあげ 牛乳 ハム	にんじん こまつな ねぎ れんこん みかん パイン	しいたけ だいこん はくさい もも きゅうり
22(火)	とりごぼうどん(ごはん とりごぼうどんのぐ) 牛乳 じゃがいものみそじる ごまあえ ピーチゼリー	616 23.3	16.3 2.5	こめ さとう ごま こんにやく	あぶら じゃがいも ゼリー	牛乳 わかめ	とりにく	しょうが ごぼう さやいんげん しいたけ だいこん	たまねぎ にんじん もやし キャベツ しめじ
23(水)	ごはん 牛乳 やきししゃも にくどうふ あかじそあえ	601 30.6	17.5 2.3	こめ さとう	あぶら しらたき	牛乳 ぶたにく	ししゃも やきどうふ	にんじん ねぎ しいたけ キャベツ	はくさい えのきたけ しそ
24(木)	キムチチャーハン 牛乳 むしぎょうざ わかめスープ はるさめサラダ だいずこざかな	605 25.4	15.2 3.2	こめ ごまあぶら さとう ぎょうざのかわ	パンこ はるさめ ごま	ぶたにく わかめ ハム いわし	牛乳 とりにく だいず	はくさい ねぎ キャベツ たまねぎ もやし	にんじん えのきたけ しいたけ きゅうり
25(金)	ソフトフランス 牛乳 オムレツ ポークビーンズ フレンチサラダ	655 24.3	23.4 2.7	パン あぶら	じゃがいも さとう	牛乳 きんときまめ ツナ	たまご ぶたにく	にんにく にんじん トマト きゅうり	たまねぎ パセリ キャベツ とうもろこし
28(月)	ごはん 牛乳 いわしのカリカリフライ じゃがいものそぼろに あさづけ	648 21.5	17.8 1.7	こめ じゃがいも あぶら	でんぷん さとう しらたき	牛乳 ぶたにく	いわし	にんじん さやいんげん キャベツ	たまねぎ しょうが きゅうり
29(火)	ビビンバ(ごはん ビビンバのぐ) 牛乳 はくさいとねぎのスープ じゃこサラダ	589 25.3	19.1 2.9	こめ さとう	あぶら ごまあぶら	牛乳 とうふ とりにく ちりめんじゃこ	ぶたにく たまご わかめ	にんにく しょうが ほうれんそう にんじん しいたけ はくさい ねぎ	もやし だいこん きゅうり
30(水)	【ハロウィンこんだて】 コッペパン 牛乳 あじのマスタードパンこやき パンブキンシチュー ウインナーともやしのサラダ パンブキンパバロア	651 28.1	25.5 3.0	パン バター パバロア ノンエッグマヨネーズ	パンこ さとう	牛乳 ベーコン チーズ	あじ ウインナー しろいんげんまめ	かぼちゃ パセリ きゅうり	たまねぎ もやし レモン

\* 公開研究会のため、31日の給食はありません。

	エネルギー		たんぱく		しつ		えんぷん そうとうりょう (g)
	(kcal)	(g)	(%)	(g)	(%)		
1日当たりの平均	624	24.5	15.7	19.4	28.0	2.4	
基準値	650	26.8	13~20	18.1	20~30	2.0以下	

給食費の納付について

5回目の引き落とし日は、10/31(木)です。残高不足にならないよう入金の確認をお願いします。

1~3年生 5,320円 4,5年生 6,270円 6年生 5,940円

家庭数

10月分 給食献立予定表

習志野市立大久保小学校

令和6年

日付	こ ん だ て め い	カロリー(kcal) たんぱく(g)	脂質(g) 食塩 相当量(g)	おもなざいりょう		
				主にエネルギーのもとになる	主に体を作るもとになる	主に体の調子を整えるもとになる